மூலிகை மணி

வேலூர் மருத்துவர் :- ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

192-வது மூலிகை **விலை 50 காசு** 6

மலர் 12] இராட்சச ௵ பங்குனி ௴ மார்ச்-76 [இதழ் 6



மூலிகை வளமே ! நாட்டு வளம் !

‘ மூ லி கை ம ணி ’

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

ஆண்டு சந்தா ரூ. 6-00 தனி இதழ் 0-50 பைசா

பங்குனி இதழில்

(சிறப்புக் கட்டுரைகள்)

மேல் அட்டை : ஓவியர் விஸ்வநாதன்

மூலிகை மணி சந்தா விபரம்

உள் நாடு	மலேஷியா, சிங்கைக்கு
1 ஆண்டு 6-00	கப்பல் வழி 13-20. விமான மூலம் 20-40
3 ஆண்டு 18-00	கப்பல் வழி 39-60 விமான மூலம் 61-20
ஆயுள் சந்தா ரூ. 150	ஆயுள் சந்தா ரூ. 200 (கப்பல் மூலம்)

தலைமை அலுவலகம் : மூலிகை மணி வேலூர் - 632001

சென்னை அலுவலக முகவரி : மூலிகை மணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.

தொலை பேசி : 445689 (சென்னை)

உ
முருகா



மூலிகை மணியின் தமிழ்ப் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள் அனைவருக்கும் உரித்தாகுக!

திருத்தணிகையில்
சித்ரா பௌர்ணமி விழா அழைப்பு!

திருத்தணிகையில், 'மூலிகை மணி' கண்ணப்பர் ஆண்டுதோறும் நடத்தி வரும் 'சித்ரா பௌர்ணமி விழா' இவ்வாண்டு 16-வது ஆண்டு விழாவாக பின் கண்ட நிகழ்ச்சி நிரல்படி சிறப்பாக நிகழ இருக்கின்றது. வாசக அன்பர்கள் குடும்பத்துடன் இவ்விழாவில் கலந்து கொண்டு திருவருள் பெற அழைக்கின்றேன்

இன்னணம்,

மூலிகை மணி கண்ணப்பர்.

தங்குமிடம்: திருத்தணிகையில் திருக்குளத்தின் மேலண்டை வாடையில் இருக்கும் வணிக வைசிய சத்திரம்.

நிகழ்ச்சி நாள்: நள ஆண்டு சித்திரைத் திங்கள் இரண்டு, மூன்று ஆகிய நாட்கள். 14, 15-4-1976 புதன், வியாழன் ஆகிய இரு நாட்கள்.

நிகழ்ச்சி நிரல்

14-4-1976 புதன்கிழமை மாலை 5 மணிக்கு மேல் தணிகை மலையில் வீற்றிருக்கும்,

திருமுருகப் பெருமானுக்கு,

பஞ்சாமிர்த திருமுழுக்கும் (அபிஷேகம்)

இரவு 8 மணிக்குமேல்

வெள்ளி ரதத்தில்

சுவாமி திருவீதி உலாவும்

நடைபெறும்.

15-4-1976 வியாழக்கிழமை காலை வேலூர் வணிக வைசிய சத்திரத்தில்

காலை 11 மணிக்கு 'மகேச்வர வழிபாடும்'

அடியவர்க்கு அன்னமளித்தலும் நடைபெறும்

மாலை 6 மணிக்கு மலை மீது வசந்த மண்டபத்தில்

கந்தர்வ கான, இசைச் சக்ரவர்த்தி, இசைப் பேரறிஞர்,

பத்மஸ்ரீ

மதுரை **S. சோமசுந்தரர்**—பாட்டு

திரு. M N. கணேச பிள்ளை—பிடில்

,, T. P. நாகராஜன்—மிருதங்கம்

,, G. சோமு—கஞ்சிரா

,, S. நாகரத்தினம்—மோர்சிங்

குழுவினரின் இன்னிசைக் கச்சேரி நடைபெறும்.

சந்தா மற்றும் வாசக அன்பர்கள் அனைவரும் இவ் விழாவில் கலந்து கொண்டு இறைவன் அருள் பெற்று மகிழ அழைக்கின்றோம்.



செந்தாமரை முகனே!

ராகம் : சிந்து பைரவி] [தாளம் : ஆதி

பல்லவி

கந்தா குமரா கார்த்திகேயா—உமையாள்
மைந்தா முருகா மால் மருகா (கந்தா)

அனுபல்லவி

செந்தாமரை முகனே
செந்தூரில் வாழும் குகனே
வந்தே யெமக்கருள்வாயே நலம்
தந்தே கருணை புரிவாயே திருக் (கந்தா)

எந்தாயு மருட் தந்தையும் நீயே
சிந்தாகுலம் தீர் மணியே - அருட்
கந்தா - கந்தா - யெனவே புகலின்
இந்தா - இந்தா - யெனுமருளே
திருக் (கந்தா)

[கலாபாரதி]

மூலிகைமணி ஆசிரியர்
அவர்களிடம் நேரில் வந்து ஆலோசனை
பெறவிரும்பும் அன்பர்கட்கு

சென்னையில் அனைத்து நாட்களிலும் சந்தித்து
மருத்துவ ஆலோசனையும் சிகிச்சையும் பெறலாம்.
காலை 9 மணி முதல் 12 மணி வரை
பகல் 3 மணி முதல் 5 மணி வரை
ஆலோசனைக் கட்டணம் உண்டு

தொலைபேசி : 445689

பஸ் ரூட் :
9, 10, 47, 47A திருமலைபிள்ளை ரோடில் மணியம்ஸ்டோர் ஸ்டாப்பிங்கில்
இறங்கினால் இரண்டு நிமிடத்தில் மேற்கண்ட முகவரிக்கு
வந்து விடலாம்.
கோடம்பாக்கம் ரயில் நிலையத்திலிருந்து ஹபிபுல்லா ரோடு
வழியாக வரலாம்.

•

மற்ற பஸ் ரூட்கள் :
17, 17B, 17C, 17D, 11D, 25, 25B, 25C, 37, 37B, 37D, என்கிற
பஸ்ஸில் ஏறி மாட்டு ஆஸ்பத்திரியில் இறங்கி வரலாம்.

ஆஸ்துமா, குன்மம், மேக நோய்கள், மூலம் கண் நோய்கள் போன்றவைகளுக்கு குறிப்பிடத்தக்க வகையில் மூலிகை சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

மருத்துவர் : **ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.**
7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்
சென்னை-17—தொலைபேசி : 445689.

எமது மருந்துகளும் வெளியீடுகள், பழைய மூலிகைமணி இதழ்களும் கீழ்க்கண்ட இடங்களில் கிடைக்கும்.

மூலிகைமணி
7, அருளாம்பாள் வீதி,
தியாகராய நகர்
சென்னை - 600 017.

மூலிகைமணி
23, கிளப் ரோடு கிழக்கு
ஷெனாய் நகர்
சென்னை - 600 030.

உ

முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை
நந்திமகன்றனை ஞானகொழுந்தனை புந்தியில்வைத்தடி போற்றுகின்றேனே



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. —(தாயுமானவர்)

மலர் 12] இராட்சச ஹு பங்குனி மீ மார்ச்-76 [இதழ் 5

புதிய இயக்குனர்

ஆட்சியில் மாற்றங்கள் நிகழும்போது அறிஞர்களிடையே மாற்றங்கள் நிகழ்வது மக்களாட்சியில் பழகிவிட்ட— பழக்கப்படுத்தப்பட்ட, வழக்கமாகி விட்டது. இதன் விளைவுகளைப் பற்றி ஆய்வது நம் கடமையல்ல. ஆட்சியாளர்களின் தெளிவான சிந்தனைக்கும்— கொள்கைக்குமுரியதாகும்.

அண்மையில், இந்திய மருத்துவ இயக்குனர் திரு. பு. மு வேணுகோபால் எச். பி. ஐ. எம், அவர்கள், ஓய்வு வயது காரணமாக, விலக்கப்பட்டு, அவருக்குப் பதிலாக, இந்திய மருத்துவக் கல்லூரி முதல்வர். குருசிரோன்மணி அவர்களை இயக்குனராக நியமித்துள்ளது, தமிழ்நாடு அரசு. அண்மைக் காலங்களில் தமிழ் நாட்டில் சித்த மருத்துவம் பல்வேறு வழிகளில் வளர்ச்சி பெற்று வருவதற்கு மூல காரணமாக விளங்கியவர். முன்னாள் அமைச்சர் அன்பழகர் என்றால்; அவருக்கு உறுதுணையாகி— பல நல்ல திட்டங்களை அளித்து தீவிரமாகச் செயல்பட்டவர் இயக்குனர் டாக்டர். வேணுகோபால் அவர்கள். நிர்மாணப் பணிகளையும்—நிர்வாகப் பணிகளையும் அயராது நடத்தி பல்வேறு ஆக்கங்களைச் சித்த மருத்துவத்திற்கு அளித்தவர்.

மக்களாட்சியை வழிப்படுத்திச் செல்லும் மிகப்பெரிய ஆட்சிப் பதவிகளுக்கு எங்ஙனம் வயது வரம்பு அளவு கோலாக அமைவதில்லையோ, அதுபோன்றே, வளர்ச்சிநிலையில் உள்ள சித்த மருத்துவ அலுவல்களுக்கு நல்ல அறிஞர்களின் பணியைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கு—வயது வரம்பு தடையாகி விடக் கூடாது. எனவே, டாக்டர் வேணுகோபால் அவர்களின் சித்த மருத்துவ அறிவைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும்

வகையில், தமிழக ஆளுநர் ஆவன செய்ய வேண்டுமென்றும் 'மூலிகை மணி' கேட்டுக் கொள்கின்றது.

ஏற்கனவே மத்திய அமைச்சர் கரண்சிங் அறிவித்திருந்த 'National institute for Siddha தமிழகத்தில் இன்னும் அமையவில்லை. அப்பணியை செவ்வனே நிறைவேற்றும் திறன் டாக்டர் வேணுகோபால் அவர்களுக்குண்டு, அவரின் அரிய சேவை சித்த மருத்துவத்திற்கு என்றும் கிடைக்க வேண்டும் என்ற நல்லெண்ணத்தில் 'மூலிகை மணி' இக்கருத்தை எடுத்துக் கூறுகிறது. ஆளுநர் அவர்கள் நல்லதை செய்வார் என்பதில் நம்பிக்கை கொள்வோமாக!

இனி புதிய இயக்குனராக நியமனம் பெற்றிருக்கும் டாக்டர் குருசிரோன்மணி அவர்களை வாழ்த்தி வரவேற்கும் போதே, ஒரு கருத்தையும் அவருக்குச் சுட்டிக் காட்ட விழைகிறது 'மூலிகை மணி.'

> ''சித்த மருத்துவம்' தமிழகத்தில் மட்டுமே உள்ள தனி மருத்துவம். மற்ற மருத்துவ முறைகளை வளர்ப்பதற்கு ஏராளமான மாநிலங்கள் திட்டங்கள் தீட்டி வளர்க்கின்றன. மாறாக, சித்த மருத்துவத்தை வளர்க்க - தமிழ் நாடு அரசு ஒன்றுதான் உள்ளது. அதிலும், இந்திய மருத்துவத் துறை இயக்குனர் அலுவலகத்திலிருந்துதான், சித்த மருத்துவ வளர்ச்சித் திட்டங்கள் பிறக்க வேண்டும். அத்திட்டங்களைத் தீட்டும் ஒப்பற்ற பொறுப்பு - இயக்குனருக்கு உண்டு.''

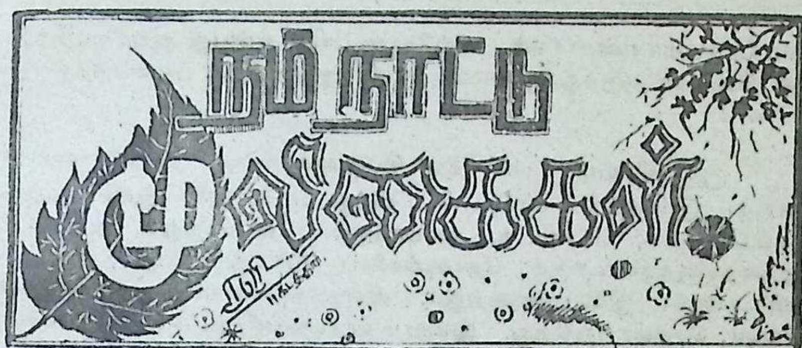
அத்தகைய ஒப்பற்ற பொறுப்பில் உள்ள எந்த இயக்குனரும், ''சித்த மருத்துவ வளர்ச்சி'' ஒன்றையே குறிக்கோளாகக் கொண்டு செயல்பட வேண்டுமேயொழிய, பணம், பதவி, வீண் ஆடம்பரம் போன்றவற்றிற்காக செயல்படுதல் கூடாது. பிற மருத்துவ முறைகளின் ஆதிக்கம், போன்றவற்றிற்கு இடமளிக்காமல், வேகமான வளர்ச்சிக்குரிய திட்டங்களைச் செயல்படுத்துவது புதிய இயக்குனரின் கொள்கையாகவும் - செயல் திறனாகவும் இருக்குமாறு மூலிகை மணி வலியுறுத்துகிறது.

[துணை ஆசிரியர்]

வருந்துகிறோம

'மூலிகை மணி'யின் நீண்ட நாள் சந்தா அன்பரும், தமிழ்நாட்டு மருத்துவத்தின்பால் ஆழ்ந்த பற்றுள்ளம் கொண்டவரும் 'மூலிகை மணி'யின் வளர்ச்சியில் அக்கறை கொண்டவருமான, கூத்தாநல்லூர் அன்பர், 'திரு. J. M. அப்துல் ரகீம்' அவர்கள் கடந்த பிப்ரவரி மாதம் இயற்கை எய்தியது குறித்து வருந்துகிறோம். கருணையுள்ளம் கொண்டு கனிவான வாழ்வு நடாத்தி மறைந்த அப்பெருந்தகையின் ஆன்மா சாந்தி அடைவதாக! அன்னாரை இழந்து துயருறும், குடும்பத்தார்க்கு, ஆழ்ந்த அஞ்சலியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

—ஆசிரியர்.



கடம்பு

192–வது மூலிகை

கூடம்பு என்பது மரவகுப்பு. நிலகடம்பு, மஞ்சள் கடம்பு, கருங் கடம்பு, வெள்ளை இனம் இப்படி கடம்பு இனம் உருவத்திலும் நிறத்திலும் இலை வடிவத்திலும் மாறுபாடு கொண்டது. அதுபோல் மருத்துவச் செய் கையும், மாந்திரீகச் செய்கையும், கொண்டது கடம்பு.

கந்தா! கடம்பா! கதிர் வடிவேலா! என்று பக்தர்கள் முருகனை மனமுருகபாடி துதிப்பார். அன்றியும் சகஸ்ரநாமார்ச்சனையிலும் கடம்பன் என்று வருகிறது. முருகன் வள்ளியை சிறை எடுக்க வந்தபோது வேட னாக வடிவெடுத்தான்! வள்ளியின் உறவினர் வந்தபோது கடம்ப மரமாகி நின்றான் என்பது புராண வரலாறு!

கடம்பு காடுகளில் வளரக்கூடிய பெருமர வகுப்பில் சேர்ந்தது. வீடு களுக்கு உதவும் மரத்தினால் ஆன சாமான்கள் மேசை நாற்காலி பீரோ போன்றவைகள் மஞ்சள் கடம்பு மரத்தில் மிக நேர்த்தியாகச் செய்வார்கள் இக்காலத்தில் அச்சுத் தொழிலில் "பிளாக்" செய்ய மஞ்சக்கடம்பு வெகு வாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது காரணத்தால் மஞ்சக்கடம்பு அதிக விலையாக விற்கப்படுகிறது.

பொதுவாக மருத்துவப் பயனுவதெல்லாம் காட்டில் வளரும் சாதாரண வெள்ளை கடம்பு தான் பயன்படுகிறது. இதற்கு ஆங்கிலத்தில்

Wild Cinchona என்பார்கள். சிங்கோனு பார்க் என்பது ஆங்கிலமருந்து. இது கொய்னு மருந்துக்கு சமம். குளிர் ஜுரத்திற்கு பயன்படுத்தி வந்தார்கள்!

குணுதிசயம்: அடர்ந்தப் பெருமரக்காட்டில் தன்னிச்சையாக வளரும். இம்மரத்தின் மரப்பட்டை, வித்து, பழம், இலை ஆகியன மருத்துவப் பயனுகும். பட்டை உடலுரமாக்கும். வெப்பகற்றும், அன்றியும் குழந்தைகளுக்குண்டாகும் தோஷங்களைப் போக்கும். பழம் குளிர்ச்சி உண்டாக்கும். இலை புண்ணுற்றும். விதை நச்சரியாகவும், வாதமடக்கியாகவும், செயலாற்றுகிறது. இம்மரம் கிராமங்களிலும் சில இடங்களில் காணப்படுகிறது.

உபயோக முறைகள் விபரம்

பட்டை: கடம்பு மரத்தின் பட்டையை 5 பலம் சிதைத்து போட்டு மண் சட்டியில் 1 படி நீர்விட்டு காய்ச்சிய குடிநீரை காலை மாலை 100மில்லி குடித்துவர எலும்பில் பிடித்த சுரம், குளிர்சுரம், வாதப்பிடிப்பு, வாதவலி கண்நோய்களும் தீரும். குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் குழிதோஷம் என்று தலைஉச்சியில் பள்ளம் விழுந்து பாலுண்ண மறுத்து சோகமாக இருக்கும் போது மரத்தின் பட்டையை இடித்து சாறுபிழிந்து அந்த சாற்றை தலை உச்சியில் தேய்ப்பது நம்து நாட்டின் வழக்கம். ஒரு சமயம் நரிவிளா, குட்டிவிளா என்னும் மூலிகை செடியைப்பற்றி எழுதியது வாசகர்க்கு நினைவிருக்கலாம். அதுபோல் இந்த பட்டைச்சாறு தலை உச்சியில் தேய்த்தவுடன் எல்லாவித மாந்த தோஷங்களும் விலகிப் போகும். அத்துடன் இந்த சாற்றை சிறிது சர்க்கரை சேர்த்தும் ஒரு பாலாடை உள்ளுக்கு புகட்ட உடல் சக்தியும், பசியும் எடுத்து சகல தோஷத்தையும் நீக்கிவிடும்.

பழச்சாறு: தாகத்துடன் கூடிய சுரங்கள், வயிற்றில்வலி, குன்மம் முதலிய நோய்கள் தீரும். நாட்பட்ட நோய்களுக்கு 20—40 ஆக நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதில் நல்ல பலன் காணும்.

இலை: கடம்பு இலையைப் பறித்து இரண்டு பிடியளவு இடித்து மண் சட்டியிலிட்டு 1 படி நீர் விட்டுக் காய்ச்சிய குடிநீரை 100 மில்லி அளவு குடித்துவர வயிற்றிலுள்ள புண்கள், அன்னக்குழலில் உள்ள ரணம், இரப்பை ரணம் ஆகியன போகும். இதே குடிநீரை வாயிலுள்ள ரணம், உதடு, நாக்கு ரணம் ஆகியவைகளுக்கு கொப்பளித்து வரலாம்.

விதை உபயோகம்: விதையை அறைத்து நீரில் கலக்கி கொடுத்து வர விஷக்கடிகள், பாம்பு விஷங்கள் இறங்கும், தேள்கடி, பூச்சிகடிகளுக்

கும் நல்ல குணம் தரும். இதை உரைத்து தலைக்குப் பற்று போட்டுவர நீர் கோவை நீங்கும். கை கால்களில் உள்ள வீக்கம் முடக்கு வாதங்களுக்கும் பற்றிட அவை நீங்கும். பசியின்மை, அக்கினி மாந்தமும் போகும். ஆனால் உள்ளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

"கடப்பம் விதைக்கு கடிவிடமுமுண்டோ?
தொடுப்பு மண்டை நீரும் தொலையும்—இடக்கான
வாத வகையொழியும் மந்தங்கள் ஏகிவிடும்
கீதமொழி மாதே கிளத்து" (குமு)

இங்ஙனம் குப்ப முனிவரே இந்த கடம்பு விதையின் குணத்தை விவரிக்கிறார்.

கடப்பு மரத்தில் கருங்கடப்பு என்று ஒன்றிருக்கிறது. இதன்வேரை முறைப்படி ஜென்ம நட்சத்திரம் வாரம் திதிகளில் தெய்வ உபாசனையால் எடுத்து பூசைசெய்து செய்வினை பில்லி சூனியம் போன்றவைகளால் அவதிபடும் மாந்தர்களுக்கு ரக்ஷை செய்து கட்டினால் எப்படிப்பட்ட செய்வினைகளும் அகன்று போகும். முருகன் திருவருள் கடாட்சம் கிடைக்கும் என்பது பெரியோர்களின் வாக்கு. ஆனால் கருங்கடம்பு கிடைப்பதருமை! கிடைத்து அது மாதிரி செய்து வைத்துக்கொண்டால்— எந்தவித தொல்லை செய்வினையும் அசைக்க முடியாது.

"வந்தவினையும் வருகின்ற வல் வினையும்
கந்தனென்ற போதே கலங்கிப்போம் காண்,
கடப்பா உன்பாதமே கதி."

நல்லவர்கள் கண்களிலும் நல் மனதுடையோர்க்கும் இந்த கடம்பன் கருணை செய்வான் என்பதில் அணுவளவேனும் பிசகில்லை. வாழ்க கடம்பன்.

மூலிகை மணி
சந்தாதாரர்கள் கவனிக்க

உங்களின் பழைய சந்தா எண்கள் ரத்துசெய்யப்பட்டு— புதிய சந்தா எண்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இனி மேற்கொண்டு அளித்துள்ள எண்களையே பயன் படுத்த வேண்டுகிறோம்.

மேலாளர்
மூலிகைமணி

இதய ஒலி!

ஐயா,

தங்களிடம் முசுமுசுக்கைத் தைலம் வரவழைத்து உபயோகித்தேன். இருமல், மார்ச்சளி, முதலியவை குணம் கண்டுள்ளது.

மிகவும் நன்றி,

இப்படிக்கு
G. ராஜகோபாலன்
NO, 8A கிருஷ்ணசாமி ரோடு, ஆற்காடு P. O.

அன்புடையீர் வணக்கம்,

மூலிகை மணியின் தைமாத தலைப்பை பார்த்தேன். நடுநிலைமையோடு நல்லவையுடன் எழுதப்பட்ட ஒன்று. சித்த மருத்துவ அறிஞரான தங்கள் வழியைப் பிற துறை அறிஞர்கள் பின்பற்றினால் தமிழ் மக்களை நல்ல வழியில் அழைத்து செல்கின்றவர்களாகத் திகழ்வார்கள்.

கோ. புருடோத்மன்,
7/1 பாராக்கா சாலை, சென்னை — 18.

ஐயா,

அன்பில் இனிய வைத்தியர் அவர்களுக்கு என் பணிவான வணக்கம் தங்களிடம் இருந்து வரவழைத்த மகா மூலிகை எண்ணை என் மாமாவிற்கு இருந்த சர்ம நோய்களைப் படிப்படியாக குறைத்து விட்டது. இது குறித்து நாங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம். என் சகோதரிக்கும் தங்கள் ஆலோசனைப்படி, எண்ணைக்கு பணம் அனுப்பியுள்ளேன். அன்பு கூர்ந்து அனுப்பி வையுங்கள்.

இங்ஙனம்
S கதிரேசன்
95 மேட்டு நாயுடு தெரு,
ஸ்ரீவில்லிப்புத்தூர், ராமநாதபுரம் மாவட்டம்

மருத்துவ சக்ரவர்த்தி அவர்களே! வணக்கம்.

என்னுடைய தந்தையாருக்கு ஐம்பது வயதில் கண் பார்வை மங்கலாகி விட்டது. அதற்குப் பிறகு அவரை கருணாநிதி கண்சிகிச்சை முகாமில் சிகிச்சை தந்தார்கள். கண்ணாடியும் கொடுத்தார்கள். அதன் பிறகு இருந்த பார்வையும் மோசமாகி விட்டது. பின்னர் தங்கள் நேத்திரப் பூண்டு தைலத்தை காலையில் விட்டு வந்தேன். கண்ணாடி போடுவதை விட்டு விட்டார். ஒரு மாதம் கழித்து பார்வை தெரிய ஆரம்பித்தது. இப்போது பழையபடி இல்லாவிட்டாலும் முக்கால் வாசி தெரிவதாக கூறுகிறார். தங்கள் கருணைக்கு எங்கள் நன்றி செலுத்துகிறோம்.

இப்படிக்கு
அ குணசேகரன்
கோவில் பட்டி

நோயும் மருந்தும்!

வினா: ஐயா, என் வயது 23 ஆண். கடந்த சில மாதங்களுக்கு முன்பு தொடை இடுக்குகளில் அரிப்பு ஏற்பட்டது. அதற்கு சிவனர் வேம்பு தைலம் வாங்கி மேல் பூச்சாக உபயோகப் படுத்தினேன் குணம் கிடைத்து பிறகு சில திங்கள் கழிந்த பின் மீண்டும் வந்தது. அதற்கு பிறகு 'கர்பல் பிட்ரஸ் பி காம்ளெக்ஸ்' வாங்கிச் சாப்பிட்டேன். அதன் பிறகு உடம்பின் வயிற்றுப் புறங்களிலும், மார்பு, முதுகு, கழுத்துப் புறங்களில் அரிப்பு வந்து விட்டது. சொறிய சொறிய அதிகமாகிறது அடங்கவில்லை இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

விடை: தம்பி! சிவனர் வேம்புத் தைலம் மிகவும் அருமையான மருந்து. அதைவிட சர்ம ரோகத்தை போக்க வேறு மருந்து பயனில்லை. ஆனல் அதை மேல் பூச்சாக பயன்படுத்தியது தவறு. உள்ளுக்கு படிக லிங்க செந்தூரத்துடன் உள்ளங் கையில் காலணு அளவு வைத்து கலந்து சாப்பிட்டு இருந்தால் சர்ம நோய் அடியோடு போயிருக்கும். வெறும் மேல் பூச்சாக போட்ட பின்பு ஆங்கில மாத்திரைகளையும் வைட்டமின்களையும் சாப்பிட்டதனல் சர்ம நோய் முற்றிப் பரவிவிட்டது! மீண்டும் அவைகளின் வேகத்தை முறிக்க, அருகம் புல் முறிவு 1 வாரம் செய்து பிறகு அதே சிவனர் வேம்பு தைலத்தை முன் கூறியபடி உள்ளுக்கு சாப்பிடவும். அம்முறை உமக்கு தெரியவில்லை என்றல் எம்மிடம் சர்ம ரோகத்திற்கு மகா மூலிகை எண்ணெயை வாங்கிச் சாப்பிட நோயெல்லாம் பறந்து போகும்.

வினா: எனக்கு நினைவு ஆற்றல் சிறு வயதிலிருந்தே இல்லை. வைத்த பொருள் எங்கே வைத்தோமென்று அலைய வேண்டியிருக்கிறது. கீரை இனமாகவே என்ன வகையைச் சேர்க்கலாம்?

விடை: நினைவு ஆற்றல் இல்லாதவர்கள் தினமும் வல்லாரைக் கீரையை சிறிய அளவில் உணவுடன் சேர்க்கலாம். 40 நாள் தவருமல் சாப்பிட நல்ல நினைவாற்றல் உண்டாகும்.

வினு: ஐயா, இருமலேயும், கபத்தையும் போக்கும் மூலிகை பெயர்கள் சிலவற்றைக் கூறவும்.

விடை: ஆடாதொடை, இம்பூரல், துளசி, கற்பூரவல்லி, கருப்பு வெற்றிலே, ஓமவல்லி, புதீனு, தூதுவளே, வல்லாரை, லவங்கம், தாளீச பத்திரி, ஓமம், சீரகம், நிலவேம்பு, வேம்பு, அதிமதுரம் நன்னரி, முசுமுசுக்கை, ஆகியவைகள் கபத்தையும் இருமலேயும் போக்கும்.

வினு: ஐயா. எனக்கு வயது 16. திருமணமாகவில்லே பெண். மண்டையில் நீர்கோர்த்து ஆடுவது போன்ற உணர்ச்சியும், குளிர்ச்சியும், தலேவலியும், குத்தல் குடைச்சலும் இருந்து வருகிறது. இங்கிலிஷ் மருந்தில் 2 வருஷமாக பார்த்தும் குணமில்லே. எளிய மூலிகையாகவே இருந்து குணப்படுத்திக் கொள்ள வழி முறைகளே அன்புடன் கூற வேண்டுகிறேன்.

விடை: சகோதரி! கவலேப்பட வேண்டாம் வேளேக்கீரை என்ற மூலிகை உள்ளது கிராமத்தில் உள்ளவர்கள் அனேவருக்கும் தெரியும் இந்த மூலிகையை எடுத்து வந்து இடித்து பிழிந்த சக்கையை மண்டை இடி, குத்தல், தலேவலி உள்ள இடத்தில் வைத்து மேலே ஒரு பானே ஓடு வைத்து கட்டி 15 நிமிடம் பொறுத்து கட்டவிழ்த்துவிட சக்கையில் நீர் இருக்கும் எடுத்து பிழிய நீர் வரும். இது மாதிரி வாரம் 2 முறை செய்து வர அந்த நோய் இருக்கும் இடம் தெரியாமல் போய்விடும். செய்து பார்த்து மற்ற நோயுடையவர்க்கும் சொல்லலாம்.

வினு: தமிழ் வழக்குப்படி "மருந்து வைப்பு முறை" என்று ஒன்று உண்டா? அப்படி வைப்பதாக இருந்தால் மாற்றம் செய்ய முடியுமா? முடியாதா? இந்த விஞ்ஞான யுகத்தில் ஒப்புக் கொள்ள முடியாதது என்பது ஒருசாரார் கருத்து. இதை விளக்க வேண்டுகிறேன். இதற்கிடையே தாங்கள் பல பல ஆண்டுகளுக்கு முன் தினமணி வார இதழில் மூலிகைகளேப் பற்றி எழுதிவந்ததில் ஒரு மூலிகையையை குறிப்பிட்டு விவரித்து விட்டு கடைசியாக அம்மூலிகையை கெடுமதியாளர்களால் "வைப்பு மருந்துக்கு பயன் படுத்துவதாகவும் ஒரு கவி ஒன்று எழுதி முடிவாக இடுமருந்திடுவார் குடிகெடும் என்று

குறிப்பிட்டிருந்தது எனக்கு ஞாபகம். எனவே தங்கள் மேலான கருத்தை அறிய ஆவல்.

விடை: நம் நாடு மேல் நாடுகளைப்போல துப்பாக்கி இயந்திரம், இல்லாத நாடு அப மாதிரி இருந்து இருப்பின், ஒருவருக்கொருவர் சுட்டுக் கொண்டு அநேகமாக அழிந்திருப்பார்கள். நல்ல வேளை, இங்கு துப்பாக்கிக்கு லைசென்ஸ் வேண்டும். ஆனால் மிகப் பழங் காலத்திலும் சரி, இப்போதும் சரி! மூலிகை தெரிந்த கெடுமதியாளர்கள் உண்டு. இது நம் நாடு செய்த துர்ப்பாக்கியம். மறைமுகமாக மூலிகைகளின் சக்தியைக் கொண்டு நல்ல மனிதர்களின் சக்தியை கெடுத்து விடுகிறார்கள் இவர்களும் தான் வாழ்கிறார்கள். ஆனால் நிச்சயம் ஒன்று கூறுவேன்! இந்த கெடுமதியாளர்கள் உலகில் பிறந்த வாழ்ந்த அடிச்சுவடு இல்லாமல் (சந்ததி இல்லாமல்) பூண்டோடு அழிந்து விடுவார்கள் என்பதை திடமாக நம்பலாம். தினமணியில் எழுதிய கெடுமதியாளர்களின் கவி ஒரு சித்த புருஷனால் இயற்றப்பட்டதாகும். எனவே இடு மருந்து என்ற ஒரு முறை நம் நாட்டில் உண்டு. அதை வைப்பதும் எடுப்பதும் கெடுமதியாளர்களின் வித்தை தான்! இது நல்லவர்களுக்கு வேண்டாம்.

வினா: நான் உயரமாக வளர விரும்புகிறேன். இப்போது எனக்கு 15 வயதாகிறது. என்னுடைய உயரம் 5 அடி எனது தந்தையின் உயரம் 5 : 3 சிலர் சொல்லுகிறார்கள் ஒருவன் உயரமாக வளருவது பெற்றோர்கள் உயரத்தைப் பொருத்தது எனக்கு தெரிந்த சில பெரியவர்கள் உங்களை அணுகும்படி சொன்னார்கள். ஆகவே தயது செய்து உயரமாக வளர வேண்டி எனக்கு நல்ல மூலிகைகளைச் சொல்ல வேண்டுகிறேன்.

விடை: தம்பி! உனக்கு வயது 15 தான் ஆகிறது. நீ இந்த வயதிலேயே 5 அடி வளர்ந்து விட்டாயே! இனி கவலை வேண்டாம். உயரமாக வளருவது பெற்றோரைப் பொருத்தது மட்டுமல்ல! இதை நீ முழுக்க நம்பிவிட வேண்டாம். நல்ல விளையாட்டுகளில் ஓடி ஆடி குதிக்க வேண்டும். 25 வயது வரை வளர்ச்சியுண்டு நிச்சயம் உன் தந்தை உயரத்தை விட மிஞ்சி விடுவாய் வளையம் கை பிடித்து ஊஞ்சல் ஆடும் பழக்கத்தை மேற்கொள். நல்ல கீரை இனங்களையெல்லாம் உணவில் சேர்க்கவும். பழ வகைகளும் சாப்பிட நல்லது. டீ, காபி குடிக்க வேண்டாம். புகைப் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளாதே. 25-வது வயதில் உனது உயரத்தை அளந்து பார்!

வினா: ஐயா, எனது தகப்பனுருக்கு வயது 75 அவருக்கு இரண்டாண்டு காலமாக நீரிழிவு நோய் கண்டுள்ளது. ஆனுல் இன்றளவும் நன்ருக சாப்பிடுகிருர். நன்ருக உலாவமுடிகிறது. பெரும்பாலும் சக்தி இழந்தவராக இல்லை. ஆனல் நீரில் சர்க்கரை இருக்கிறதாக இங்கிலிஷ் டாக்டர் கூறுகின்றனர்; இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

விடை: அன்பரே! உமது தகப்பனுருக்கு வயது 75 இந்த வயதிலும் நன்ருக சாப்பிடுகிருர். உலாவுகிருர் என்ருல் வேறு என்ன வேண்டும்? சக்தி இழந்தவராக இல்லை என்ருல் நீரில் சர்க்கரை என்ன செய்ய முடியும்? வீண் கவலை வேண்டாம். தினம் ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு வேப்பிலையும் மிளகும் அரைத்து சாப்பிடச் சொன்னுல், நீரில் சர்க்கரை இருக்காது உடம்பும் கெடாது வேறு மருந்து ஒன்றும் வேண்டாம்.

வினா: சங்கங்குப்பி என்பது மூலிகையா? வேறு பெயர் என்ன?

விடை: கிராமங்களில் வழக்கு பெயராக சொல்வது சங்கங் குப்பி என்பது மூலிகை தான் பொதுவாக முள் வேலியோரங்களில் வளரக்கூடியது. நற்சங்கன், என்றும் முட்சங்கன் என்றும் இதற்கு அகராதிப் பெயர். சர்ம நோய்களுக்கும் நரம்புக் கோளாறுக்கும் ஏற்றதாகும்.

வினா: ஐயா, இந்த சித்திரா பௌர்ணமிக்கும் திருத்தணிகையில் விழா உண்டா? எப்போது?

விடை: உண்டு அன்பரே! 14-4-76 அன்று திருத்தணிகையில் முருகப் பெருமானுக்கு மாலை அபிஷேகம். இரவு உற்சவம். மறு நாள் காலை 15-4-76 அன்று மகேஸ்வர பூஜையும் அடியார்க்கு அன்னமிடலும் மாலை மலை மீது வசந்த மண்டபத்தில் சங்கீத சாம்ராட் பத்ம விபூஷணம் மதுரை எஸ். சோமசுந்தரம் அவர்கள் பாட்டுக் கச்சேரியும் உண்டு. தவருமல் திருக்குளத்தருகே வணிக வைசிய சத்திரத்திற்கு வாருங்கள்!

பொருள்களின்

குண விளக்கம்

[சென்ற மாதத் தொடர்ச்சி]

வெந்நீரின் பொதுகுணம்

நெஞ்சதிர்ப்பு நெற்றிவலி நீங்காப் புளியேப்பது
வஞ்சமுற வந்த வயிற்றுநோய்-விஞ்சியே

(இ-ன்.) ஆழாக்கு என்னும் அளவாகக் குடிக்கின்ற வெந்நீரினல் எதிர்க்கின்ற உணவு, நெற்றி நோவு, புளியேப்பம், குன்மம், சீதக்கட்டு, சுரம், காசம் ஆகிய இவைகள் போமென்க

ஆறிய வெந்நீரின் குணம்

காய்ந்தாற வைத்தநீர் கட்டுழலை விக்கலோடு
வாய்ந்தவதி சாரபித்த மாற்றுங்காண்-சோர்ந்துவரு
மூர்ச்சை விஷம்வாந்தி முன்மயக்க மேகமதி
மூர்ச்சித முத்தோஷம் போக்கும்.
காய்ந்தநீ ருண்ணுங்காற் கண்செவிநோய் சூலைகுன்மந்
தோய்ந்த சுரவேகத் தொடரையும்- பாய்ந்தடரும்
வாதத்தின் கோபமிவை மாறுமென வாதியருள்
வேதத்தின் வாக்கியமாம் விள்.

(இ-ன்.) காய்ச்சி ஆற்றியவெந்நீர் உழலைநோய், விக்கல், பேதியாகி இளைத்த பித்தகோபம் மூர்ச்சை சிலவிஷம் வாந்தி மயக்கம் சுக்கில மேகப் திரிதோஷம் கண்ணோய், செவிக்குத்தல் சூலை, குன்மம், சுரவேகம்,, கோழை வாதாதிக்கம் இவைகளைத் தீர்க்கும்.

கால்கூறு, அரைகூறு காய்ந்த வெந்நீரின் குணம்

கால்கூறு காய்நீராற் காரிகையே பித்தம்போம்
மேற்கூறு பாதிசுட்ட வெந்நீரான்-மேற்கூறும்
வாதமொடு பித்தம்போய் வைத்தொருநாட் சென்றுண்கு
சோதம் போமோடி யொளித்து.

(இ-ள்.) வைத்த அளவுக்குக் காற்பாகஞ் சுண்டிய வெந்நீரால் பித்தகோபம் நீங்கும். பாதிசுண்டிய வெந்நீரால் வாதபித்த தோஷம் விலகும். அதைமறு நாள் வைத்துண்ணில் திரிதோஷ கோபம் போம்.

முக்காற்கூறு காய்ந்த வெந்நீரின் குணம்

முப்பக் கறக்காய்ந்த முர்தலெவெந் நீரால்வா தஞ
செப்புங் குளிர்நடுக்கல் தீச்சுரம்வெக் கைப்பலநோய்
வாதபித்த வையமிவை மாறுஞ் சுரிகுழலே
பூதலத்து ளூளும் புகல்.

(இ-ள்.) சரித்தகூந்தலையுடைய பெண்ணே முக்காற்பாகஞ் சுண டிய வெந்நீரால் வாதவிர்த்தி குளிர்நடுக்கல் கொடுஞ்சுரம் பற்பலபேதி திரிதோஷங்கள் இவைபோம் மென்க

ஊணுக்கு முன்பின் நடு இக்காலங்களில் அருந்தும் வெந்நீரின் குணம்

ஊணுக்கு முன்பு வெந்நீ ருண்டாக்காற் றிபனம்போம்
ஊணுக்குப் பின்பருந்தி லூதியமாம்-ஊணுக்கும்
பாதியி னுண்டாற்பசியும் பாதியாம் வெந்நீரே
யோது சுவாத மகற்றும்.

(இ-ள்.) உணவுக்குமுந்தி வெந்நீரை குடித்தால் பசி மந்தப் படும் பின்பு உண்டால் நன்மையுண்டாம் சாப்பிடும்போது மத்தியில ருந்தினுல் பசியுமத்திபமாம் மேலும் வெந்நீரின் சுபாவம் வாதசுரத்தை நீக்குமென்க.

பொற்கெண்டி வெந்நீரின் குணம்

பொற்கெண்டி தன்னில்வெந்நீர் பூரித்துட் கொள்ளுங்காண்
மற்கொண்ட வாயுகபம் வாயருசி-யெற்கொண்ட
மெய்யழல் வெப்புந்தணியும் விநவுநற் புத்தியொடு
மெய்யறிவு மோங்குமெ ன விள்.

(இ-ள்) வெந்நீரைப் பொற்கெண்டில் ஆறவைத்தருந்தில் வாத விருத்தி கபகோபம் அரோசிகம் சரீரவுஷ்ணம் சுரமாகிய இவைபோம் சுக்கிலமும் நல்லறிவு ஸ்பரிசஞானமுமுண்டா மென்க.

சரிகை வெள்ளிக்கெண்டி வெந்நீரின் குணம்

சரிகைவெள்ளிக் கெண்டிதனி லெட்டி லொன்றுய்ப்
பெருகக்காய்ச் சும்புனலைப் பெய்தே பருகுங்கால்
வெப்போடு தாகங்குன்மம் விறுபித்தக் காசனும்போந்
துப்பொடுடலுஞ்செழிக்குஞ் சொல்.

(இ-ள்.) எட்டிலொருபங்காய்க் காய்ச்சியநீரை சரிகைவெள்ளிக் கெண்டியில் விட்டுச் சாப்பிட்டால் உஷ்ணம் தாகம் குள்மம் பித்தசுரம் இவை விலகும். தாகத்திற்கு வன்மையும் புஷ்டியுமுண்டாமென்க.

தாம்பரம் வெள்ளி பஞ்சலோகம் வெண்கலம் இப்பாத்திரங்களின் வெந்நீரின் குணம

இரவிவட்டிற் காம்பிரத்த பித்தங்கள் போக்கும்
இரசிவட்டிற் கைய மேகும்-வருகலப்பு
வட்டிலறல் முத்தோஷ மாற்றும்வெண் கலச்சலமெய்க்
கொட்டி ரத்த தாதுவைச் சேர்க்கும்.

(இ-ள்.) தாம்பரக்கிண்ணி வென்னீர் கண்புகைச்சலேயும் ரத்த பித்தப்பிணியையும் நீக்கும் வள்ளிக்கிண்ணத்து வெந்நீரால் கப நோய் நீங்கும் பஞ்சலோகவட்டிஃ வெந்நீர் திரிதோஷத்தை விலகும், வெண்கலப்பாத்திர வெந்நீர் உதிரத்தைப் பெருக்குமென்க.

கெண்டி வெந்நீரின் குணம்

கெண்டிதனிற் காய்ந்திடுநீ ராதை யாற்றியுண
அண்டிய நோயு மடர்சிரங்கும்-பண்டைக்
குடைச்சலும் கைகாலிற் குடைச்சலோடு சந்தின்
குடைச்சலும்போம் நன்ருகக் கூறு.

(இ-ள்.) கெண்டியில் காய்ந்த நீரையாற்றியுண்ணச் சுரம்சிரங்கு அஸ்தி கை காலிடுப்பு இவ்விடங்களில் குடைச்சல் ஆகிய இவை போம்.

பன்னீர்ச்செம்பு வெந்நீரின் குணம்

பன்னீர்ச் செம்பிற்காய்ந்த பானீயம் விட்டருந்த
மன்னிய சுவாசம்விக்கல் மாபிரமை-பன்னரிய
பித்த சிலேஷ்மவளி பேசரிய தாளின்வலி
மித்தரையை விட்டகலு மென்

(இ-ள்) பன்னீர்செம்பில் காய்ந்த வெந்நீரை விட்டருந்த இரைப்பு விக்கல் சித்தபிரமை திரிதோஷம் தாளுபாகரோகம் ஆகியவை போம்.

இரும்புக்கெண்டி வெந்நீரின் குணம்

இரும்புநருங் கெண்டிதனி லேந்திய வென்னீரை
விரும்பியுணப் பாண்டு விலகுந் திரும்பவுமோ.
தாதுமா நாடிகளுந் தாமுரக்கல் ந் தேகமதிற்
சீதசுக முண்டாந் தெளி.

(இ-ள்.) இரும்புக்கெண்டி வென்னீருக்குப் பாண்டு நீங்கும் தாது விருத்தி, நரம்புகளுக்குறுதியும் தேகத்தில் சீதோஷ்ணம் உண்டாம்.

[தொடரும்]

தூது சென்ற
தூதுவளை

ஆ. இரா. கண்ணப்பா

முதன் முதலாக மூலிகைகளை அறிமுகப்படுத்தும் வகையில் தினமணி சுடரில் தூதுவளை கட்டுரை தான் இடம் பெற்றது பிறகு வாரம் 1 முறை தினமணி சுடரில் எழுதுமாறு என்னைத் தூண்டினர்! இந்தச் சம்பவம் நடந்தது 1960 ஆண்டு நவம்பர் மாதம்.

சித்தர்களின் சித்த மருத்துவம் சீரழிந்து போகிறதே! அதிலும் நம் நாட்டிலேயே இது அழிந்து விட்டால்! பிறகு இதுபற்றி உலகில் யாருக்குத்தான் தெரியப் போகிறது என்று நான் சிந்தனை செய்து கவலைப் பட்ட காலமும் உண்டு. அப்போது தான் சித்த மருத்துவத்தின் சிறப் பியல்புகளை பொதுமக்கள் மத்தியிலே எடுத்துக்காட்ட வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றிட மூலிகைகளின் சிறப்புக்களை பத்திரிகைகளின் மூலம் எழுத வேண்டும் என்று முயற்சித்தேன்.

முதல் முதலில் தூதுவளை என்ற மூலிகையை .1960 பிப்ரவரி மாதத்தில் சென்னை தினமணிக்கு அனுப்பினேன். ஒரு மாதமாகியது தூதுவளைப் பற்றிய தூதுவன் (தபால்) வரவே இல்லை!

சித்த மருத்துவத்திற்கு மூலிகைகள் தான் மூலப் பொருள்கள். அயம், தங்கம், வெள்ளி, ரசம், போன்ற கடின உலோகப் பொருட்களையும் கந்தகம், பாஷாணம், பவழம், முத்து போன்றவைகளையும் நீற்றிவிடும் சக்திகளைக் கொண்டது மூலிகைகள்! மூலிகைகள் இல்லை என்றால் சித்த மருத்துவம் இல்லை.

எனது கட்டுரை தூதுவளை பிரசுரிக்கப்பட்டதா? இல்லையா? என்ற தகவலே இல்லை! 6 மாதமாகி விட்டது. எனக்குத் தினமணியைத் தவிர இதர நாளேடுகளில் வெளியிட மனமில்லை. ஏனெனில் தினமணி ஒன்று தான் நெடுநாளாக தமிழ் மக்களின் உள்ளத்தில் பேராதரவு பெற்றது. அதிலும் ஒழுங்கான முறையில் நம்பிக்கையான உள்நாட்டுச் செய்திகளை— கௌரவமான மொழியில் பிரசுரம் செய்து வருகிறது.

எனவே ஆறு மாதம் பொறுத்து ஒரு கடிதம் தினமணி ஆசிரியர் A. N சிவராமனுக்கு எழுதினேன். எனது கடிதத்தை அவர் கண்டாரோ

மூ. ம.—3

இல்லையோ எனக்கு பதில் வரவில்லை. ஆனால் திடீரென்று ஒரு ஞாயிறு சுடரில் '' தூதுவளை '' என்ற கட்டுரை வெளிவந்துள்ளதென்று என் நண்பர்கள் சொன்னார்கள் !

எனக்கு ஆச்சர்யமாகப் போய் விட்டது ! எல்லையில்லாத மகிழ்ச்சி அடைந்தேன். மறுநாள் திங்கட்கிழமை சென்னை தினமணி ஆபீஸில் இருந்து ஒரு கடிதம் வந்தது.

ஆசிரியர் திரு A. N. சிவராமனிடமிருந்து கடிதம் வரவில்லை; தினமணிசுடருக்கென்று ஒரு ஆசிரியர் குழு இருக்கிறது. அதற்கு முதலாசிரியராக பணியாற்றிய கதிர் வெங்கட்ராமன் என்பவர் கடிதம் எழுதியிருந்தார் அவர் எழுதியது பின்வருமாறு :

''உங்கள் தூதுவளைக் கட்டுரை எனது மேசைக்கும் மதுரை ஆசிரியர் மேசைக்குமாக தராசுக்கோல் அடிபட்ட மாதிரி 6 மாதங்களாக போய் வந்து கொண்டிருந்தது. இதை ஒருநாள் கடந்த வாரம் எடுத்து ஒரு கண்ணோட்டம் விட்டேன்.

பொதுவாக தூதுவளை சளி, கபநோய், காச நோய்கள் சளித் தொல்லையால் வரும் பல நாட்பட்ட நோய்களுக்கு தினசரி உணவில் கொள்ள அகலும் என்று இருந்தது. மேலும் இநத தூதுவளைக் கட்டுரை ஒரு கதை போல்- சிவபெருமான் சுந்தரமூர்த்தி நாயனருக்கு தூதுவளையை உபதேசித்த புராண வரலாறும் இருந்தது. பொதுமக்கள் யாவரும் தூதுவளையைப் பயன்படுத்தி பயன்பெறுவார்கள். எனக்கும் சில காலமாக சளித் தொல்லையால் அவதிப் பட்டேன். தூதுவளையை திருவல்லிக்கேணி ஜாம்பஜார் மார்க்கெட்டில் வாங்கி சமையலில் நீங்கள் எழுதியது போல் செய்து சாப்பிட்டேன். என்ன ஆச்சர்யம் ! நான் சார்மினர் சிகரெட்டு- புகைக்கும் வழக்கமுடையவன். இருமினால் கள, கள வென்ற சப்தத்துடன் சளி வந்து விழும். இத்தகைய கபம் 1 வாரத்தில் மருந்து சாப்பிட்டால் கூட அகன்றிருக்காது. தூதுவளையால் சளி போனது எனக்கு 'மட்டற்ற மகிழ்ச்சி' அடுத்து தூதுவளைக் கட்டுரையை ஆபீசுக்கு வந்து கம்போஸ் செய்யக் கொடுத்துவிட்டு தான் உங்களுக்கு கடிதம் எழுதுகிறேன். இதுபோன்று மக்களுக்கு பயன் தரும் கீரையினங்களைப் பற்றி அடிக்கடி எழுதி வருவதால் பொதுமக்கள் மருந்தின்றியே சுலபமாக போக்கிக் கொள்வார்களே ! உங்களுக்கு நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் எழுதுங்கள், இறைவன் திருவருள் கிடைக்கும்.''

இப்படி ஓர் கடிதம் வரும் என்றே நான் எதிர்பார்க்கவில்லை ! பழம் நழுவி பாலில் விழுந்து அதுவும் நழுவி வாயில் விழுந்தது போல, இன்பக் கடலில் நீந்தினேன். இது நடந்தது 1960-ஆம் ஆண்டு.

தணிகை முருகன் என்றால் என் மனம் நெகிழ்ந்து உருகும்! முருகா! சித்தர் மருத்துவம் மறைந்து வருகிறதே! மக்கள் உள்ளத்தில் மீண்டும் மறுமலர்ச்சியடைய நீ தான் ஒரு வழி வகுக்க வேண்டும் என்று வேண்டுவேன். எனது வேண்டுகோள் வீண் போகவில்லை அவனது திரு உள்ளம் ,அன்று தினமணி சுடர் கதிர்- வெங்கட்ராமனிடம் புகுந்து விட்டது! இதை அவர் முதல் கடிதம் மெய்ப்பித்து விட்டது.

பிறகு அவர் கடிதத்திற்கு பதிலா? எழுதினேன் இல்லை! இல்லை! நேரிடையாக சந்திக்க சென்னைக்கே புறப்பட்டு விட்டேன். வேலூருக்கும் சென்னைக்கும் 84 மைல் தூரம் பகல் 12 மணிக்கு பஸ் ஏறினேன். சரியாக 3 மணி சுமாருக்கு சென்னை மவுண்ட்ரோடில் இறங்கினேன். அங்கிருந்து எக்ஸ்பிரஸ் எஸ்டேட் எங்குள்ளது? என்று விசாரித்து — தினமணி சுடர்-செக்ஷனை விசாரித்து போய் சேருவதற்குள் 3½ ஆகி விட்டது.

திரு. கதிர் வெங்கட்ராமனைக் கண்டேன்! கதர் ஜிப்பா கதர் வேட்டியுடன் இருந்தார். நடுத்தர உயரம் ஒல்லிக்கச்சல் மாநிறம் சற்றே வளைந்த முதுகு. தோற்றம் சற்றேறக்குறைய N. S. கிருஷ்ணன் போல் இருந்தார்! நான் முன் பார்த்ததில்லை எனவே என்னை அறிமுகப் படுத்திக் கொண்டேன்! ஓஹோ கண்ணப்பரா? வாருங்கள் என்று கை கூப்பிவிட்டு உட்காரச் சொன்னார். நானும் பதிலுக்கு வணக்கம் செய்து விட்டு உட்கார்ந்தேன். எதிரே மேசை மீது ஒரே காகிதக் கட்டுமயம்? மளமளவென்று காகிதக் கட்டுக்களையெல்லாம் டிராவில் போட்டு பூட்டிவிட்டு 'வாருங்கள் போகலாம்' என்று வெளியே கிளம்பினர். நானும் ஒன்றும் பேசாமல் உடன் சென்றேன். மாடியிலிருந்து லிப்ட் வழியாக இறங்கி ஒரு டாக்ஸியை பிடித்து தாசப்பிரகாஷுக்கு போ, என உத்தரவிட்டார். போகும் வழியில் எனது நோக்கத்தையெல்லாம் சுருக்கமாக கூறினேன்!

பொதுமக்களின் நன்மை கருதியே எழுத்து தொண்டில் ஈடுபட்டு ஆசிரியர் தொழில் செய்யும் அன்பர்களில் ஸ்ரீ கதிர் வெங்கட்ராமனும் ஒருவர் என்பதை நான் அவரிடம் பழகிய 2 மணி நேரத்துக்குள் தெரிந்து கொண்டேன். என்னிடம் அவர் எதிர்பார்த்ததெல்லாம் வாரம் ஒருமுறை ஒரு மூலிகையைப் பற்றிய விமரிசனம் தான்! அதற்குரிய அம்சங்களையும் கட்டுரை எழுதும் பாங்கையும் எடுத்துக் கூறினர்.

வேலூர் திரும்பினேன். பகலெல்லாம் மூலிகைகளைப் பற்றி ஆய்வு செய்வது இரவில் உட்கார்ந்து எழுதுவது இப்படியே வாரம் 1 முறை எழுதி வரலானேன்.

எனக்கு ஓர் ஐயப்பாடு! சில நண்பர்கள் என்னிடம் சொல்வார்கள் சித்தர்களின் ஆசி பெற்ற மூலிகைகளை நாம் எழுதக்கூடாது. அதன் மர்மங்களை எழுதுவதால் நமக்கு தீமைகள் உண்டாகும் என்பர். இது பற்றி என் மனதில் கவலை குடிகொண்டு விட்டது.

1960-ம் ஆண்டு நம் நாட்டு மூலிகைகள் என்ற தலைப்பில் தினமணி ஞாயிறு சுடரில் தவறாமல் வெளிவர ஆரம்பித்தது. திரு கதிர். வெங்கட்ராமன் கடிதமூலம் எனக்குப் பிரண்டையைப் பற்றி எழுது. ஆவாரையைப் பற்றி எழுது என்றெல்லாம் ஊக்கமளிப்பார்! நானும் எழுதி வந்தேன்.

11-வது கட்டுரையாக மருதோன்றியைப் பற்றி தினமணி சுடரில் எழுதின சமயம். முருகன், "பெரியோர் ஆசி இன்றி எழுதுகிறானே!" என்று நினைத்து இருக்கக் கூடும் ஆமாம்! உலக ஜெகக்குருவாம் ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி ஸ்ரீ சங்காராச்சார்ய சுவாமிகளிடமிருந்து. இந்த மூலிகை கட்டுரையை அவர் வாசித்துவிட்டு அடியேனுக்கு ஒரு ஆசியும், பிரசாதங்களும் அனுப்பி ஒரு ஸ்ரீமுகமும் தந்தார். 'மக்களுக்கு உபகாரமாகச் செய்யும் இந்தக் கைங்கர்யம் சந்திர மௌளீஸ்வரர் கிருபையால் மேன்மேலும் வளர்ந்தோங்கி செழிப்புற— வேண்டுகல் செய்கின்றனம்'' இப்படி ஒரு ஸ்ரீமுகம் அதிலும் ஜெகக்குரு சுவாமிகளிடம் இருந்து வரும் என்று கனவிலும் யான் நினைக்கவில்லை! என் மனதிலிருந்த ஐயப்பாடு விலக உடனே காஞ்சிபுரம் ஸ்ரீகாமகோடி மடத்திற்கு நேரிடையாகச் சென்றேன். நான் மட்டுமல்ல! குடும்பத்துடன் சுவாமிகள் தரிசனம் கிடைத்தது. என் குடும்பத்தை ஆசீர்வதித்து அமரச் செய்தார். அரை மணி நேரம் மூலிகைகளைப் பற்றிப் பேசினார். தினமணியில் - மூலிகை கட்டுரை வருவதை பாராட்டினார். இடையே என் ஐயப்பாடுகளைக் கேட்டேன். சுவாமிகள் அதற்கு பதில் சொன்னார்.

'மூலிகைகளைச் சாப்பிடுவதால் நோய் நீக்கம் ஏற்பட்டு ஆரோக்கியமும் உடல் நலமும் உண்டாகிறது. இதை பகிரங்கமாக எழுத யாதொருவித கெடுதலும் உண்டாகாது. வெள்ளையனை வெளியேற்றினார் காந்தியடிகள். மிலேச்ச மருந்துகளால் நம் நாடு மிகவும் மோசமாகி வருகிறது. உனது மூலிகை கட்டுரையால் மிலேச்ச மருந்துகளின் போக்கு நீங்கும். ஆனால் மாந்திரீக மூலிகைகளைப் பற்றி மக்களுக்கு சொல்லக் கூடாது' என்றார்.

சுவாமிகளின் தரிசனம் பேரின்பம்! அவருடைய உபதேசம் தேவாமிர்தமே! மூலிகைகளின் பயனை வெளியிடக் கூடாது என்று பலர் பயமுறுத்தினர். (என் மனதில் கிடந்த ஐயப்பாடுகள்) சுவாமிகளின் தரிசனத்தால் நீங்கியது. பிறகு கேட்கவா வேண்டும்.

வெறி பிடித்தவன் போல வாரம் 1 முறை எழுதி வந்தேன். கதிர் வெங்கட்ராமன் நோய்வாய்ப்பட்டு அமரர் ஆகி விட்டார்! என் மனதில் இது ஒரு நீங்காத அதிர்ச்சியாகி விட்டது! நினைக்கும்போதெல்லாம் நீர் மல்கும்.

அதன் பிறகு தினமணி ஆசிரியர் சுடர் பகுதியில் K. S. V. ரமணி வந்தார். ஏறக்குறைய கதிர் வெங்கட்ராமனைப் போலவே தொண்டு உள்ளம் படைத்தவர். தேவி உபாசகர். வசீகரமுகம் தாம்பூலம் போட்ட வாயுடன் மிக அழகாக குழைந்து பேசும் தன்மை. அவர் என்னுடைய மூலிகை கட்டுரைக்கு ஊக்கமளித்து பிரசுரம் செய்து வந்தார்.

சுமார் பத்தாண்டு காலமாக இந்த எழுத்து தொண்டு நீடித்து வந்தது. திருத்தணிகை முருகனின் கருணையால் அல்லவா? இந்தப் புனிதமான கைங்கர்யம் நடந்து வருகிறது. எனவே 1961 முதல் சித்திரைமாத பௌர்ணமியில் தணிகையில் ஆண்டுதோறும் 2 நாள் இருந்து ஆண்டவனுக்கு அபிஷேகம், உற்சவம், சமாராதனை எல்லாம் இன்றளவும் நடந்து வருகிறது.

ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி ஆச்சாரியாள் சுவாமிகள் ஆசியுரைக்குப் பின்பு தினமணி சுடரில் வாரம் 1 முறை 'நம்நாட்டு மூலிகைகள்' கட்டுரை தவறாமல் வெளிவர ஆரம்பித்தன. சுமார் 10 ஆண்டு காலம் எழுதியிருப்பேன். ஆரம்பத்தில் ஆங்கில மருந்து மாத்திரைகளில் இருந்த மோகம்! பொதுமக்களுக்கு குறையத் தொடங்கி படிப்படியாக மூலிகைகள் பேரில் ஆர்வம் காட்டத் தொடங்கி விட்டனர்.

15 ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து வரும் இப்பணியில் நவநாகரீக விளம்பரங்கள் யாவும் இரண்டு இலை ஒரு மொட்டும் காண்பித்து விளம்பரப் படுத்துகின்றன! ஆயுர் வேத மூலிகைகளால் தயாரித்தது! பற்பொடி என்று ரேடியோ திரைப்பட விளம்பரங்கள், செய்யுமளவுக்கு இன்று மூலிகைகளின் சகாப்தம் தொடங்கி விட்டது.

அன்று நான் சித்த மருத்துவம் மக்களிடையே மறுமலர்ச்சியடைய எடுத்துக்கொண்ட முயற்சிகள் இன்று கண்கண்ட மெய்யாய் விளங்கி விட்டது.

அன்று தூதுவளைக் கட்டுரையின் தூது கதிர் வெங்கட்ராமனை கவர்ச்சி செய்து அவரை பிரசுரம் செய்யத் தூண்டிராவிடில் இன்று மூலிகைகளின் அருமை பெருமை யாருக்கும் தெரியப் போவதில்லை.

ஆங்கில மருந்துகளும் தன் வியாபாரத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ள மூலிகைகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளப் போவதில்லை.

இனி மூலிகைகளின் பெருமைதனையும் சித்த மருத்துவத்தின் அரும் பெரும் நற்குணங்களையும் உலகம் அறிய வெகு நாட்கள் இல்லை. வாழ்க தூதுவளை! வாழ்க முருகன் அருள். வாழ்க தினமணி சுடர்.

பழமொழி மருத்துவம்

[க. வேங்கடேசன் சென்னைப் பல்கலைக்கழகம்]

தமிழ் நாட்டில் நிலவிவரும் மருத்துவச் செய்திகளைத் தொகுப்பதற்கும், ஆய்வதற்கும் பெரிதும் துணைபுரிவன நாட்டுப்புற இலக்கியங்கள். புகழ்பெற்ற பல மருந்துகளின் மூல வரலாறுகள் நாட்டுப்புற இலக்கியங்களில் பொதிந்திருக்கின்றன. இவற்றை 'எழுதப்படாத மருந்தியல் இலக்கியங்கள்' எனக் கூறலாம். இன்று 'சர்பாசில்' என்ற பெயரில் தயாராகும் மாத்திரை, உலகெங்குமுள்ள இரத்த அழுத்த நோயாளிகளுக்கு அருமருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இதன் வரலாற்றை நோக்கும் போது பீகார் மாநிலத்து பழங்குடி மக்கள் 'சர்ப்பகந்தி' எனும் மூலிகையின் வேரைத் தம் குழந்தைகளைத் துயிலூட்டவும், பல்வகைப் பைத்திய நோய்களுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுத்தி வந்ததாகத் தெரிகிறது. இந்த நாட்டுப்புற மருத்துவ முறையே குருதி அழுத்தம் குறைக்கும் (Hypertension) அற்புத மருந்தாகத் தற்கால மருத்துவர்கள் கண்டறிய துணை செய்தது எனலாம்.

உலகமெங்கும் வழங்கி வரும் நாட்டுப்புற மருத்துவ முறைகள் போலவே தமிழகத்திலும் அரிய பல நாட்டுப்புற மருத்துவ முறைகள் நாட்டுப்புற இலக்கியங்களில் இடம் பெற்றுள்ளன. நாட்டுப்புற இலக்கியத்தின் ஓர் அங்கமாகக் கருதப்படும் தமிழ் நாட்டுப் பழமொழிகள் சிலவற்றில் இடம் பெற்றுள்ள மருத்துவச் செய்திகளைப் புலப்படுத்துவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம்.

பழமொழிகளின் இலக்கியச் சிறப்பு

சிறந்த இலக்கியங்கள் என்பவை, அனுபவ முத்திரையையும், சிறந்த சொற்கட்டும் உடையனவாய் இருத்தல் வேண்டும் என்பர் அறிஞர் இராதா கிருஷ்ணன் அவர்கள். ஏட்டிலக்கியத்திற்குரிய இவ்விலக்கணம், நாட்டுப்புற இலக்கியத்தின் அங்கமான, பழமொழிக்கு முற்றிலும் பொருந்துகிறது எனலாம். சிந்தனைக் களஞ்சியமாகவும், அனுபவப் பெட்டகமாகவும், விளங்கும் தமிழ் நாட்டுப் பழமொழிகளில், பல, அரிய மருத்துவச் செய்திகளைக் காண முடிகிறது.

நோயில்லா நெறியை உணர்த்தும் பழமொழிகள்

நோய் வருமுன் உடலைக் காக்கும் நெறியே நோயில்லா நெறியாகும். உடலும், உள்ளமும், வாழும் சூழலும் தூய்மையாக இருப்பின்

எவ்வித நோயும் மனிதனைத் தாக்காது. இம் மூன்றின் கெடுதலே நோய்க்குக் காரணம். 'நோய்த் தடுப்பு' என்பது தற்கால மருத்துவத்தில் ஓர் அங்கமாகவே கற்பிக்கப்படுகின்றது. பழங்காலத்தில் இது ஓர் 'ஆசாரமாகக்' கடைபிடிக்கப்பட்டது. இதனை 'ஆசாரக் கோவை' எனும் பதினென்கீழ்க்கணக்கு நூலை நோக்குவோர் உணர்வர். நோய் வருமுன் காக்கும் நெறிகளைப் பழமொழிகளில் காணலாம்.

நோய் வருவதற்கும் தீர்வதற்கும் உரிய காரணங்களில். உணவு முதலிடம் வகிக்கிறது. அளவான உணவு வளமான உடலைத் தருகிறது. மிகையான உணவு, உடலில் நோயை உண்டாக்குகிறது. சிலவகை நோய்கள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டிலேயே குணமாகி விடுகின்றன. சில வகை நோய்கள் உணவு அதிகமாவதால் வருகின்றன. இங்ஙனம் உணவு 'நோய்', 'மருந்து' என்னும் இரு கூறுகளிலும் இடைத்தரகர் போல் செயல்படுகிறது. உடலுக்கு வலிமையையும், அதே நேரத்தில் நோய்த் தடுப்பாகவும் இருக்க எத்தகைய 'உணவு' ஏற்புடைத்து என்பதைத் தமிழ் நாட்டில் வழங்கி வரும் கீழ்க்கண்ட பழமொழி தெளிவாக விளக்குகிறது.

ஒரு போது உண்பான் யோகி
இரு போது உண்பான் போகி
முப் போது உண்பான் ரோகி

உணவு கொள்ளும் அளவின் அடிப்படையில் யோகி, போகி, ரோகி என்று மனிதனைப் பிரிக்கின்றது இப்பழமொழி.

யோகி: மனிதனில் உயர்ந்தவன்; நோயற்ற நீண்ட இன்ப வாழ்வு அவன் நோக்கு, செயல்களில் அவன் தூய்மை அடைவதன் மூலமும், பிராணயமம், போன்ற பயிற்சிகள் மூலம் ஐம் புலன்களையடக்கி உயர்நிலையை அடைபவன் யோகி எனப்படுவான். புலனடக்கமே யோகத்தின் ஆரம்ப நிலை. இப்புலனடக்கத்திற்கு வித்தாக அமைவது உணவுக்கட்டுப்பாடு.

"உண்டி சுருங்கிடில் உபாயம் பல உள" (திருமந்திரம் 735)

என்று கூறுகின்றார் திருமூலர். உண்டி சுருங்கினால், யோகியின் உடல் வாழ்வு எங்ஙனம் வாழும் என்ற வினா எழும்? யோகத்தில் ஈடுபடும் போது, காற்றே உணவாக மாறும். ஆழ்ந்த யோகப் பயிற்சியின்போது மூளையின் அடிப்பகுதியில் 'ஹைப்போதாலமஸ்' என்னும் அமைப்பிற்குக் கீழே உள்ள சுரப்பியிலிருந்து 'அமிர்தம்' என்று சித்தர்கள் கூறும், ஊட்டச் சத்து (Hormone) சுரக்கும். இந்தஅமிர்தம் உடம்பில் பரவிட' பசி, உறக்கம் ஆகியன நீங்கும்; நரை, திரை, நோய் அணுகாது. நீடிய

நல்வாழ்வு தரவல்லது என்பதை, சித்த மருத்துவ அறிஞர்கள் கருதுவர். இவ்வளவு அரிய சாதனைகளும், 'உணவுக்கட்டுப்பாடு' —அதாவது ஒரு போது உண்டால் தான் வரும் என்பதை இப் பழமொழி தெளிவாக உணர்த்துகின்றது.

போகி: யோகிக்கு அடுத்த நிலையில் எண்ணப்படுபவன் போகி. உலக இன்பங்களை ஆரத் துய்க்க ஆசை கொள்ளாமல், அளவோடு துய்த்து வளமோடு வாழ்பவன். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வ மாகக் கருதுபவன். வாழும் நாளெல்லாம் நோயற்று வாழவேண்டும். இன்பமாக வாழ வேண்டும் என்று எண்ணுபவன் போகி. இருவேளை உணவு கொள்பவன் போகமான வாழ்வுடையவன் என்று விதி செய்கிறது இப் பழமொழி. இவ்விதியுடன் தற்கால உணவியலார் கருத்துக்கள் முற்றிலும் உடன்படுவதை எண்ணும்போது பழமொழிகளில் உண்மை நிலையையும்— உயர் நிலையையும் உணர முடிகிறது.

ரோகி: போகிக்கு அடுத்தவன் ரோகி. உணவின் மீது கொண்ட மோகம், ரோகமாகி, அதனால் மனிதன் என்று பெயர் நீங்கி 'ரோகி' என்ற பெயர் பெறுபவன். மூன்று வேளை உணவு கொள்பவனெல்லாம் 'ரோகி' என்று உறுதியாக இப்பழமொழி கூறுகிறது. இக்கூற்று உண்மையா என்பது. மூன்று வேளை உண்பவர்களின் அனுபவத்திற்குரி யது எனினும், தற்கால உணவு ஆய்வாளர்கள் மூன்று வேளை உணவு கொள்வதால் பல நோய்கள் வருவது உண்மையே என்று அறிவியல்நெறி வழி உறுதி செய்து உள்ளனர்.

உணவு நெறியின் சீர்மையை வலியுறுத்தியதுபோல், உண்ட உணவு நன்கு செரிமானம் ஆவதற்குரிய வழிகளையும் பழமொழிகள் கூறு கின்றன.

> 'நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது'
> 'உண்டபின் ஒரு மைல் நட'
> 'என்ன தின்றாலும் அதற்குமேல் நாலு பேரீச்சம்
> பழம் தின்ன எல்லாம் அடிபடும்'

என்னும் பழமொழிகள் உணவைச் செரிப்பதற்குரிய வழியைக் கூறு கின்றன.

நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது: வாயிலிடும் உணவு பற்களால் நன்கு அரைக்கப்படல் வேண்டும், அப்போதுதான் வாயில் ஊறும் உமிழ்நீர் உணவுடன் நன்கு கலந்து விரைவில் செரிமானம் ஆகும். உமிழ்நீர் அற்ற உணவு எளிதில் செரிமானமாகா என்பது ஒன்பதாம் வகுப்பில் படிக்கும் பாடம், எனவே தான் வாயிலிட்ட

உணவை நன்கு மென்று விழுங்க வேண்டும் என்பதனை வலியுறுத்துகிறது இப்பழமொழி.

உண்டபின் ஒரு மையில் நட: உணவு உட்கொண்டவுடன் உறங்குதல் கூடாது. சற்று ஓய்வு எடுக்கலாம். அல்லது காலார சற்று தூரம் நடப்பது நல்லது. நடப்பதினால் உடலில் தேங்கும் கழிவு நீர்கள் வியர்வையாக வெளியேறுகின்றன. கழிவு நீர்கள் உடலில் தங்கினால் அஜீரணமும். மலச்சிக்கலும், உண்டாகும். 'உண்டபின் ஒரு மைல் நட' என்று கூறியதன் மூலம், உணவு செரிமானம் ஆவதற்குரிய வழியைக் காட்டுகிறது இப்பழமொழி.

என்ன தின்னாலும் அதற்குமேல் நாலு பேரீச்சம்பழம் தின்ன எல்லாம் அடிபடும்: அளவுக்கதிகமாக சில வேளைகளில் உட்கொள்ளப்படும் உணவை செரிமானம் செய்வதற்கு இவ்விருஇயற்கை வழிகளைத் தவிர செயற்கை வழியொன்றையும் இப்பழமொழி கூறுகிறது. உணவு உண்டபின் பேரீச்சம்பழம் நான்கினை உட்கொள்ள சாப்பிட்ட உணவு எதுவாயிருப்பினும், அளவு மீறி இருப்பினும் உணவு எளிமையாகச் செரிக்கும், என்ற கருத்தினை இப்பழமொழி புலப்படுத்துகின்றது. பேரீச்சம்பழம், உமிழ்நீரைப் பெருக்கிடும் ஆற்றல் உடையது. பித்தத்தினைத் தணிவிக்கும் சக்தியும் கொண்டது. மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும் குணம் உடையது. 'உமிழ்நீர்ப் பெருக்கும், பித்தத்தின் குறைவும், உட்கொண்ட உணவை எளிதில் செரிக்கும் ஆற்றலைத் தருவதால், 'பேரீச்சம்பழம்' உண்பது நன்மையே. இவ் உண்மையை பழமொழி தெளிவாக உணர்த்துகிறது. பதார்த்த குணசிந்தாமணியில் பேரீச்சம் பழத்தின் நன்மையை.

> "பேரீந் தெனுங்கனிக்குப் பித்தமத மூர்ச்சைசுரம்
> நீரார்ந்த ஐயம் நெடுந்தாகம்- பேரா
> இரத்த பித்த நீரிழிவிலைப்பறும் அரோசிகம்
> உரத்தமலக் கட்டுமறும் ஓது.

என்று கூறுகிறது. எனவே, பழமொழி பரிந்துரைக்கும் பேரீச்சம்பழத்தினை உட்கொண்டால் செரிமானமின்மை நீங்கும் என்பதைத் திடமாக நம்பலாம்.

> நாவ் இரண்டு (மலம் நீர் கழிக்க)
> வாரம் இரண்டு (தைல முழுக்கு)
> திங்கள் இரண்டு (போகம் துய்க்க)
> ஆண்டு இரண்டு [பேதிக்கு உட்கொள்ள]

இப்பழமொழி, உடலுக்கு ஊறு செய்யும் சிலவகை நோய்களிலிருந்து

நம்மைப் பாது காத்துக் கொள்ள வழி கூறுகிறது. இப்பழமொழி கூறும், நான்கு பழக்கங்களை வழக்கமாக்கிக் கொண்டால், பெரும்பான்மையான நோய்களைத் தவிர்த்து விடலாம்.

நாள் இரண்டு: நாம் உட்கொள்ளும் 'உணவில் இருந்து வரும் கழிவுகளை அவ்வப்போது 'அகற்றுவிடில், மலச்சிக்கல் உண்டாகி, நரம்புகள் வலிமை இழக்கும் எனவே, கழிவுகளை உள்ளடக்கக்கூடாது. இன்று உலகெங்கும் பரவலாகப் பரவி வரும் நரம்புத் தளர்ச்சி நோய்க்கு மலச்சிக்கலே மூல காரணம். அமெரிக்காவிலும், சோவியத் நாட்டிலும், உள்ள மருத்துவர்கள் மலச்சிக்கலை நீக்கியதன் மூலம், நரம்புத் தளர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்ட 100க்கு 80 பேருக்கு நோய் குணமளித்துள்ளதாகத் தெரிகிறது. எனவே, அன்றுடம் இருமுறையாகிலும் மலக் குடலைத் தூய்மை செய்வதன் இன்றியமையாமையை இப் பழமொழி வலியுறுத்துகிறது. மலம் சிறுநீர் கழிக்கும் முறையை திருவருட்பாவில் வள்ளலார் தெளிவாகக் குறிப்பிடுகின்றுர்.

வாரம் இரண்டு: மூளையின் உழைப்பாலும், உடலின் உழைப்பாலும், உள்ளுறுப்புகளும், புற உறுப்புகளும் வறட்சி கொண்டிருக்கும். இவ்வறட்சியைப் போக்குவதற்கு உதவுவதே 'தைல குளிப்பு' — வாரம் இரு நாட்கள் எண்ணெய் கொண்டு தலை முழுகுவது உடலுக்கு நல்லது. ஒரு வகையில் தலைமுடியில் சேரும் அழுக்குகள் நீங்கும் இன்னொரு வகையில், அகப்புற உறுப்புகளில் உள்ள வெம்மை குறைந்து, தண்மை உண்டாகும். பண்டைக் காலந்தொட்டே, தோட்டத்தில் கிடைக்கும் 'பொன்னுங்கன்னி' இலையை இடித்துச் சாறுபிழிந்து அத்துடன் சம அளவு பசும்பால கலந்து, அதே அளவு எள் எண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி அதனைப்பதத்தில் வடிகட்டி வாரம் இருமுறை தலைக் குளியல் செய்து வருவார்கள். இதனைப் 'பொன்னுங்கண்ணித்தைலம்' என்றும் பெயர் கூறுவர். ஆண்கள், புதன், சனி ஆகிய இரு நாட்களிலும், பெண்கள் செவ்வாய், வெள்ளி ஆகிய இரு நாட்களிலும் இத் தைலம் கொண்டு தலை முழுகி வருவது இன்றும் தமிழகத்தில் பழக்கத்தில் இருப்பதைக் காணலாம்.

கண்ணுக்குத் தெளிவு பொன்னுங்கண்ணி'

என்னும் பழமொழி, 'பொன்னுங்கண்ணித் தைலம்' மூலம் பெறும் பயனை புலப்படுத்துகிறது. வள்ளலாரும், நான்கு நாட்களுக்கொருமுறை, எண்ணெய் குளியல் செய்வது உடல் நன்மை பெறும் வழி என்கின்றுர்.

திங்கள் இரண்டு: ''அளவுக்கு மிஞ்சினுல் அமிர்தமும் நஞ்சாகும்'' என்பது பழமொழி. நரை, திரையை ஒழித்து நீடிய நல் வாழ்வை நல்கும் அமிர்தத்திற்கே கட்டுப்பாட்டினை வகுக்கும் இப் பழ

மொழி, காதல் இன்பத்திற்குக் கடுமையான கட்டுப்பாடினை விதிப்பதில் வியப்பில்லை. திங்கள்தோறும் இருமுறை காதல் இன்பம் துய்ப்பதே நோய் வாரா நெறிக்குகந்தது, என்கிறது அப்பழமொழி. இது நடைமுறையில் கடைபிடிக்க இயலாத தொன்றுயினும, உண்மையில்,நோயற்ற வாழ்வை விரும்புவோர்க்கு வழிகாட்டுதலாக அமைந்துள்ளது எனலாம். பழமொழியில் காணப்படும் இக் கடுமையை வள்ளலார் சற்றுத் தளர்த்தி நான்குமுறை காதல் இன்பம் பெறுதல் நல்லது என்று கூறி, அதற்கு மேல் ஈடுபட்டால் வரும் கேட்டினையும் கூறுகின்றார் இக் கருத்து, மேனாட்டு மருத்துவ நூலோர்க்கும் உடன்பாடுடையதாகும். எனவே, திங்கள் இரண்டு என்ற பழமொழி சட்டத்தை, ஒவ்வொருவரும் பின்பற்றினால், உடலும் வளம்பெறும். நாடும் மக்கள் பெருக்கத்தில் சுருக்கம் கண்டு, பொருளாதாரத்தில் வளம் பெறும் எனக் கருதலாம்.

ஆண்டு இரண்டு: நாம் அன்றாடம் அருந்தும் உணவில் எவ்வளவோ நஞ்சுத் தன்மை கொண்ட பொருள்கள் உள்ளன. மரணத்தை உண்டாக்கும் அளவு கொடிய தன்மைகளை அவை கொண்டவை அல்ல என்றாலும், அவற்றை அப்படியே விட்டு விட்டால், குடலில் நஞ்சு சேர்ந்து அழற்சியை உண்டுபண்ணி, குடல் நோய்களை உண்டுபண்ணும். எனவே குடலில் சேரும் நஞ்சுகளை ஆண்டுக்கு இருமுறையேனும் வெளியேற்றுவது 'நோயில்லா நெறி' க்குரிய விதியாகும். இதனை இப்பழமொழி 'ஆண்டுக்கு இரண்டு' என்று சுருக்கமாகக் கூறுகிறது.

2. பழமொழிகளில் நோயும்-மருந்தும்

பழமொழிகள் பல, நோய், மருந்து பற்றிய குறிப்புகளைத் தருகின்றன. நோயின் தன்மை, அதனைத் தீர்க்கும் மருத்துவமுறை ஆகியனவற்றையும் அவை கூறுகின்றன சில பழமொழிகள் செய்முறைகளையும் அப்படியே வெளிப்படுத்துகின்றன.

'இம்பூறல் காணாமல் இருமிச் செத்தான்' என்னும் இப்பழமொழி, 'இம்பூறல் என்னும் மூலிகைச் செடியைப் பற்றியும்' 'இருமல் நோய் கொல்லும் தன்மை' வாய்ந்தது என்பதையும் புலப்படுத்துகிறது. கொல்லும் தன்மை வாய்ந்த இருமல் டி. பி என்று சொல்லப்படும் காச நோய்க்குரிய அறிகுறி. சாதாரண இருமல் நோயாளியைக் கொல்லாது. காச நோய் முற்றும்போது இருமல் அதிகமாகும். இரத்தம் வெளியேறும். இந்நிலையில் அப்படியே விட்டுவிட்டால் இருமல் கட்டுப்படாது. நோயாளி இறந்து விடுவான். இதற்குச் சரியான மருந்து 'இம்பூறல்' எனப்படும், மூலிகை மருந்தாகும் 'இன்புராவேர்' என்று மருத்துவர் குறிப்பிடுவர். இதன் வேரைக் கொண்டு வந்து

தூய்மைசெய்து, அத்துடன் அதிமதுரம் ஒரு துண்டு சேர்த்து குடிநீராகச் செய்து அருந்திவர,' காசநோயில் இரத்தம் வெளியேறுவது குணமாகும் இம்பூறலின் இவ்வரிய பயனைப் புலப்படுத்தும் இப் பழமொழியின் மூல வடிவம், 'சட்டமுனி வண்ணம்' என்னும் நூலில் 'இம்பூறலைக் காணாது இரத்தங் கக்கிச் செத்தானே' என்று கூறப்பட்டுள்ளது. பழமொழிகட்கும், சித்தர் பாடல்களுக்கும் உள்ள நெருங்கிய தொடர்பை இது புலப்படுத்தும்.

ஆண்டுதோறும் 1 கோடி பேருக்கு அதிகமாக. காச நோயால் பீடிக்கப்படுவதாகச் செய்திகள் கூறுகின்றன. இவர்கட்கெல்லாம் அருமருந்தாக 'இம்பூறல்' அமையும். முறையான ஆய்வு மேற்கொண்டால், இம் மருந்தை எல்லோரும் பெற்றுப் பயனடையலாம், என்பதை இப் பழமொழி மறைமுகமாக வலியுறுத்துகிறது.

தின்ற மண்ணுக்குத் தக்க சோகை :

சோகை என்பது இரத்தக் குறைவினால் வரும் நோய், பல குழந்தைகள் வளரும்போது, மண்ணையும், சில குழந்தைகள், திருநீறு, சுவற்றுச் சுண்ணாம்பு ஆகியவற்றைத் தின்பதைக் காணலாம். இதனால், அக் குழந்தைகளின் ஈரல் பாதிக்கப்பட்டு, இரத்தப் பெருக்கம் குறைந்து வயிறு பெருக்கும். உடல் வெளுக்கும். சோர்வு மிகும். வளர்ச்சிதடைபடும். 'சோகைப்பிடித்த குழந்தை' என்று கூறுவர், சோகைக்கு அடிப்படைக் காரணம் குழந்தைகள் மண் தின்பதே ஆகும். அதிக அளவில் மண்ணைத் தின்னும் குழந்தைகள், இரத்த சோகை நோயால் பாதிக்கப்பட்டு துன்பமடைவதையே இப் பழமொழி மேற்கண்டவாறு குறிப்பிடுகிறது.

சளி பிடித்ததோ ; சனி பிடித்ததோ :

'நீர்க்கோவை' என்ற நோயின் பெயர், பழமொழியில் 'சளி' என்ற பெயரில் வழங்குகிறது. சளிநோய் நுரையீரல் கோளாறினால் வருவதாகும். இந்நோய்க்கு இதுவரை மருந்து கண்டுபிடிக்கவே இல்லை இந்நோய் வந்தால் மூன்று நாட்கள் கட்டாயமாக இருக்கும் என்று, அகத்தியர் முதல், ஆங்கில மருத்துவர் வரை உறுதியாகக் கூறுகின்றனர் மூன்று நாட்களுக்குப் பின் இந்நோய் நீங்கிவிடும். ஆனாலும் அவ்வப்போது வந்து தொல்லை தரும். அறவே நீங்காது. இந்நோயின் தொல்லையை 'சளி' யுடன் ஒப்பிட்டு இப்பழமொழி கூறுகிறது 'சனி' என்னும் கோள் 7½ ஆண்டுகள் விடாமல் பற்றி தீராத் தொல்லைத் தரும் என்பது சோதிட நம்பிக்கை. 'ஏழரை நாட்டுச் சனியன் பிடித்துவிட்டதா' என்பது வழக்கில் உள்ள பேச்சு, ஏழரை நாட்டுச் சனியனுக்கு இணையான

நோய். சனிநோய்; என்கின்றது இப்பழமொழி. சனி நோய் பிடித்தவர்க்கும், சனியன் பிடித்தவர்கட்கே, இதன் உண்மைப்புலப்படும்.

ஆற்றுநீர் வாதம் போக்கும்
அருவிநீர் பித்தம் போக்கும்

இப்பழமொழி மூலம்நம் முன்னோர்களின் இயற்கை மருத்துவம் புலனாகிறது. ஊற்று நீரிலும், அருவி நீரிலும், உயர்ந்த தாதுப்பொருட்களும், பிணி தீர்க்கும் சத்துக்களும் உள்ளன. தாமிரவருணி, வைகை காவிரி, கங்கை நதிகளில் நீராடினால் சிலவகை நோய்கள் தீரும் என்பது சமய நம்பிக்கை மட்டுமல்ல, மருத்துவப் பயன் உடையது என்பது இப்பழமொழி மூலம் உறுதியாகிறது. குற்றாலம் அருவி நீரில் குளிப்பதால், மருந்தால் தீராத நோய்களும் தீருவதாகக் கூறப்படும் செய்திகள் இப்பழமொழிக்கு அரணாகிறது. ஆற்று நீரில் குளிப்பதால், வாதம் தொடர்பாக வரும் நோய்கள் குணமாகும் என்றும், அருவி நீரில் குளிப்பதால் பித்தம் தொடர்பாக வரும் நோய்கள் குணமாகும் என்றும் இப்பழமொழி கூறும் கருத்து, ஆய்வுக்குரியதாகும். இங்ஙனம் ஆறுகளிலும், அருவிகளிலும் குளிப்பதால் நோய்கள் விலகும் என்ற கொள்கை பரவலாகப் பலநாடுகளிலும் உள்ளது. பல அறிவியல் அறிஞர்களும் இக்கருத்திற்கு உடன்படுகின்றனர். டாக்டர் சண்முகவேலன் அவர்கள் கூறும் கீழ்க் கண்ட மேற்கோள் ஈண்டு கருதத்தக்கது.

In his article on Nature's finest medicine. Harvey Day cities some types of water (found in spas) as having properties which neutralise poisons. He refers to 'The French Doctor Monod' (Hunterian Lecture in 1930) Who stated that adder venom is neutralised by Chatelt Omyhn Water, diptherta poison by Saint Neetaire water; tetamus poison dy La Bourboale water and toadstool poison by Mont Dore water. He also adds that both Vichy and Bounboule water shorten the time taken to clot blood, seal wounds and enable them to heal quickly and Bourboule water has been effective in curing chronic asthmatic. Kenneth S. Davi and Johan Arthur Day (authoritative authors on the subjeet) in their book on water say that scientifically water is an annual substance as well as inert solvent in that it is not itself changed chemically by most of the substances it dissolves.

தாமிரவருணி ஆற்றில் குளிப்பதால், குட்ட நோய் தீருவதாகவும், தாமரைக் குளத்து நீரில் குளிப்பதால், மேகநோய் விலகுகிறது என்றும் —

இன்றும், தமிழ் மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். 'பதார்த்தகுணசிந்தா மணி' என்னும் தமிழ் மருத்துவ நூலில்; 'நீரின் குணம்' என்ற தலைப்பில் பல ஆறுகளில் குளிப்பதால் தீரும் நோய்கள் பற்றிய பாடல்கள் உள்ளன. எனவே, அனுபவ உண்மைகளைக் கூறும் இப்பழமொழியை அறிவியல் வழி ஆய்வது பிணிகள் தீர முறையான வழியை வகுக்கும்.

3. பழமொழிகளில் பச்சிலைமருத்துவம்

மனிதனின் முதல் மருந்து பச்சிலை மருந்தாகும். சங்க இலக்கியத்தில் 'மருந்து கொண் மரம்' என்று பாடப்படுவதிலிருந்து, பழங்காலத்திலிருந்தே தமிழ் நாட்டில் பச்சிலைகளை மருந்தாகப் பயன் படுத்தியமை தெரியவருகிறது. இங்ஙனம் பச்சிலையை மருந்தாகப் பயன் படுத்தும் இச்சை மனிதனின் இரத்தத்தில் ஊறியது என்றும்; இப்பண்பை அவன் வழிவழியாக தன் மூதாதையர்களிடமிருந்து பெற்றிருக்க வேண்டும் என்று கருதுகின்றார் டாக்டர் அட்கிசன் அவர்கள் வாழையடி வாழையென வரும் இப்பச்சிலை மருத்துவத்தின் மாண்பு, பழமொழிகளில் பல இடங்களில் இடம் பெற்றுள்ளதிலிருந்து பச்சிலைகளின் அளப்பரிய பயன் புலப்படுகிறது.

மாதுளை தூதுளை வளர்ந்த வீடு, வயிற்றிலே நெஞ்சிலே
களங்கமில்லை

மாதுளை, தூதுளை என்னும் இரு மூலிகைகளும், முறையே வயிற்று கோளாறுகளுக்குப், நுரையீரல் கோளாறுகளுக்கும் பிணித்தடுப்பு மருந்தாகவும், பிணி நீக்கும் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. மாதுளை செடியில் வித்து முதல் இலை, பிஞ்சு, காய், கனி பட்டை ஆகிய அனைத்தும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. மாதுளைப் பிஞ்சு சீதபேதியைக் கட்டுப்படுத்தும். மாதுளைப்பழம் கருப்பை அழுக்கை அகற்றி, வலிமைப்படுத்தும்- ஈரல் நோய்களுக்கு நல்ல குணமளிக்கும். மாதுளம் பழத்தைச்சாறு பிழிந்து அத்துடன் சிறிது கல்கண்டு சேர்த்து அருந்திவர, வெப்பு நோய் விலகும். வழக்கில் உள்ள இவ்வளவு அரிய முறைகளை நோக்கும்போது மாதுளை பழமொழியில் இடம் பெற்றதின் இன்றியமையாமைத் தெரிகிறது. தூதுளை — என்பது தூதுவளை என்னும் கொடியினமாகும். தூதுணமென்று இலக்கியம் குறிப்பிடும். தூதுவளை இலையைத்துவையலாக்கிச் சாப்பிட்டு வர, நெஞ்சில் சேரும் சளியும், நுரையீரல் கோளாறும் அறவே நீங்கும். இவ்விரண்டு பச்சிலைகளின் பயன் இன்றும் நாட்டுப்புற மக்கள் பெறுகின்றனர். அவர்களின் அனுபவமே, இப்பழமொழியின் ஆக்கத்திற்கு அடிப்படை எனலாம்.

கடலோரம் வேருக்குச் சாரமில்லை

மூலிகைகளின் மருத்துவப் பயனைத் தெரிந்து கொண்ட முன்னோர்கள், மூலிகைகளின் தன்மை, அவை விளையுமிடங்களின் தன்மை ஆகியனஅறிந்து அதற்கேற்றவாறு, பயன்படுத்தி வந்தனர். பெரும்பாலும் ஒவ்வொரு செடியின் வேரிலும் மண்ணின் சத்துக்கள் இருக்கும். கடலருகே விளையும் மூலிகைகளுக்குப் பெரும்பாலும் வேர் வலிமையுடன் இருக்காது. எனவே அவற்றால் பயன் ஏதுமில்லை எனவே, மலை மூலிகைகளை மட்டுமே மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுத்த வேண்டுமென்பதை மறைமுகமாக வலியுறுத்துமிப்பழமொழி அரிய மருத்துவச் செய்தியைத் தரும் பழமொழி ஆகும். கடலருகே விளையுஞ்செடிகளில் சத்துகுறைவாக இருப்பது உண்மையே என்று சென்னைப் பல்கலைக்கழகத் தாவர இயல் பேராசிரியர் டாக்டர் ஐ. மகாதேவன் அவர்களுடன் கட்டுரையாளர் கலந்துரையாடலின்போது கூறியது, ஈண்டு நினைத்தற்குரியதாகும்.

கொடிமுள்ளி நாலும் கபத்தை அறுக்கும்

தற்கால தாவர இயலில், செடிகளை குடும்ப இனமாகப் (Family type) பிரித்துப் பகுப்பார்கள். மூலிகைகளை அதன் பயன் குணம் அடிப்படையில் ஒரே இனமாகப் பிரித்து பகுக்கும் பழக்கம் நம் முன்னோர்க்கு இருந்தது என்பதை இப்பழமொழி புலப்படுத்துகிறது. நெஞ்சில் சேரும் கபத்தை நீக்கும் குணங்கொண்ட மூலிகைகளுள் முள்ளுடன் கூடிய கொடி இனத்தைச் சார்ந்த மூலிகைகளான, தூதுவளை, இண்டு, ஆதொண்டை கழற்சிக்கொடி, ஆகியவற்றை ஒரே குடும்பமாக்கி, 'கொடி முள்ளி' என்ற பெயரையுஞ்சூட்டிய முன்னோர் திறம் வியப்பிற்குரியதாகும். இவ்வரிய செய்தியைப் பழமொழிப் பெட்டகத்தில் இருந்து தான் நாம் பெற முடிகிறது.

> 'பீதரோகினி' பேரையுரைத்திடில் காத வழி கண் தெரியும்,
>
> 'பேராமுட்டிப்' பேரையுரைத்திடில் ஊரைவிட்டு ஓடும் சுரம்.

என்னுமிவ்விரு பழமொழிகளில், 'பீதரோகினி' 'பேராமுட்டி' என்னும் இரு பச்சிலைகளின் மருத்துவப் பயன் வெளியாகிறது. பீதரோகினியின் வேர், கண்நோய்களைப் போக்கும். பேராமுட்டியின் வேர், இலை, பட்டை ஆகியவற்றைக் குடிநீர் செய்துகொடுக்க, எலும்பைப் பற்றிய காய்ச்சல் குணமாகும். இங்ஙனம் ஒவ்வொரு மூலிகையின் தனித்தனிக் குணங்களை

[இன்னும் வரும்]

மூலிகைமணியின் வெளியீடுகள்

நம் நாட்டு மூலிகைகள்	1-ம் பாகம்	ரூ 4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	2-ம் பாகம் (அச்சில்)	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	3-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	4-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	5-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	6-ம் பாகம்	4 00
நோயும் மருந்தும்	1 2 பாகம்	3 00
நோயும் மருந்தும்	3-4 பாகம்	3 00
சித்த மருத்துவத்தின் கருப்பொருள்		2 00
புகழ்பெற்ற மூலிகைகள்		0 60
மனித உறுப்புகளில் மூலிகைகளின் குணதிசயங்கள்		0 60
பயன்தரும் பத்துக் கீரைகள்		0 60
சக்திதரும் சஞ்சீவி மூலிகைகள்		0 60
குழந்தை பிணிகளும் மூலிகை மருத்துவமும்		0 60

ஒரு புத்தகத்திற்கு தபால் செலவு 25 காசு சேர்த்து அனுப்பவும். மொத்த புத்தகமும் தபாலில் பெற புத்தக விலையுடன் ரூ. 3-00 சேர்த்து கீழ்கண்ட முகவரிக்கு மணியார்டர் அனுப்பி பெறலாம்.

கிடைக்குமிடம்: 7, அருளாம்பாள் தெரு, சென்னை-17.

மகா மூலிகை எண்ணெய்!

- காலில் ஆணி, தோலைப்பற்றிய நோய்கள்,
- வெண்குட்டம், உடலில் அசுத்த நீர்த் தேக்கம்.
- காலில் வீக்கம், எடை குறைய,

போன்ற கொடிய நோய்களை வேருடன் களைய மேற்கண்ட ''மகா மூலிகை எண்ணெ''யை பத்தியமுடன் சாப்பிட ஆச்சர்யமடையும் வகையில் குண மாகும், மேக நோய்கள் உடையவர்களுக்கு இந்த எண்ணெய் ஓர் சிறந்த நிவாரணியாகும். ஷ எண்ணெயை பெற விரும்புவோர், ரூ. 34 M. O. மூலம் அனுப்பி பெறலாம்,

மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், *R.M.P.*
மூலிகை மணி அலுவலகம்
7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.

வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும்; வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M P. 7, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர் சென்னை - 600 017, மூலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர்: K. பாபு, D.M E., சென்னை - 600 030.